

<<365天好吃易做的经典川菜>>

图书基本信息

书名：<<365天好吃易做的经典川菜>>

13位ISBN编号：9787536698802

10位ISBN编号：7536698801

出版时间：2008-7

出版时间：邓开荣 重庆出版社 (2008-07出版)

作者：邓开荣

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<365天好吃易做的经典川菜>>

### 内容概要

川菜为很多家庭所钟爱，但要做出好吃的川菜，又不是件轻松容易的事情。

《365天好吃易做的经典川菜》将川菜里的经典菜肴收集归纳，选编了200余款经典菜例。

在菜肴设计上充分考虑家庭制作的因素，力求原料好买、好处理，制作方法简单易学，除冷热荤素以为，还有火锅、泡菜、咸菜、豆花、小吃等。

又考虑到家庭备料的特点，特别编写了“一料多用”的内容，读者看后，便可知道在市场上买回一种原料，也可以做出好几种美食，非常的实用。

读者一书在手，基本上可以全面掌握家庭烹饪的各种技巧和手法，提高烹饪能力。

## <<365天好吃易做的经典川菜>>

### 作者简介

邓开荣，川菜特级厨师，重庆作家协会会员，《四川烹饪》杂志特约记者。他在长达数十年的厨师生涯中，积累了丰富的烹饪实践经验，且善于将烹调实践与理论相结合。著有《川菜家庭筵席》《家常川菜》《重庆风味火锅》《重庆江湖火锅》《重庆乡十菜》《重庆风味菜》《川菜烹调技术火揭秘》等书，并与人合著有《重庆火锅画册》《川菜厨艺大全》，曾在多本专业杂志和报刊上发表了众多有影响力的文章。

## &lt;&lt;365天好吃易做的经典川菜&gt;&gt;

## 书籍目录

家畜清蒸杂烩水滑肉片酥肉烧芋儿鱼香肉丝花椒肉丁回锅肉夹饼生爆盐煎肉芋脯扣肉芝麻肉串麻辣爽脆丝水煮扣肉干豇豆烧肉瓦罐东坡肘荷叶蒸肉夹沙肉腊肉蒸香芋太和腊肉麻辣里脊辣鼓排骨川味生炒骨金沙排骨炸怪味猪排果味排骨珍珠排骨苦蕒肚条汤火爆腰花宫保腰块椒麻黄喉泡椒肥肠麻辣肠旺辣香猪蹄孜然牛肉串啤酒焖牛肉豆花牛柳干煸牛肉丝五香牛肉泡椒牛柳小笼牛肉酸菜蘸水牛肉清炖牛肉汤三丝肥牛卷红油毛肚小米辣炒牛杂圆笼羊肉串烤羊肉家常羊肉丝酥炸羊肉红烧羊肉羊杂汤锅家禽鲜熘鸡丝宫保鸡丁生炸鸡翅米汤仔鸡花椒鸡糊辣糍粑鸡泡椒雄鸡冠尖椒鸡荷香糯米鸡香辣干锅鸡啤酒仔鸡山城辣子鸡板栗烧鸡麻辣鸡块凉拌苦瓜鸡烤椒拌鸡丝重庆口水鸡锅仔火锅鸡泡椒炒鸡杂芝麻脆皮鸡咖喱炒仔鸡人参鸡香菇炖鸡汤冬菜鸡肝汤鸡丝酸菜汤魔芋烧鸭姜爆鸭丝银针炒鸭丝老干妈鸭掌酱爆鸭舌荷香粉蒸鸭土豆香酥鸭泡椒炒鸭肠凉粉鸭肠五色板鸭丁酸萝卜炖老鸭竹荪炖鸭沙参炖鸭冬瓜鸭脯汤香酥鹌鹑香芋扣兔三椒兔花红油兔丁陈皮仔兔丁子姜兔丁青椒皮蛋鱼片皮蛋汤臊子蒸蛋椿芽炒鸡蛋番茄泡蛋汤紫菜蛋花羹水产菊花鱼荔枝全鱼响油鱼片清蒸鲜鱼干烧鲜鱼太白鱼麻婆鱼丁红油鱼丁干锅胖鱼头麻辣血旺鱼豆豉酥鱼干烧小黄鱼魔芋鲜鱼麻辣水煮鱼泡菜鱼回锅鱼片豆花鱼片炆锅鱼条酸菜鱼五香熏鱼蘸水鱼黄焖鱼头肥肠鱼头番茄鱼片汤泡甄豆烧鲫鱼鲫鱼连锅汤豆腐烧鲜鱼干煸鳝鱼蒜烧鳝鱼鼓椒鳝片鳝鱼鸡片汤魔芋烧泥鳅水煮泥鳅片麻辣泥鳅鱿鱼烩豇豆酥炸虾仁五彩虾仁泡菜炒虾仁薄饼回锅虾辣炒鲜虾红油肉蟹咖喱蟹块家常田螺清炖甲鱼丝瓜烧牛蛙辣炒花蛤麻辣土龙虾素菜三鲜烩蚕豆火腿黄秧白干煸四季豆干煸苦瓜麻酱凤尾家乡茄子椒盐茄饼云腿瓜夹鱼香南瓜丝火腿丝炒土豆酸萝卜炒金针菇炸素蟹麻婆豆腐熊掌豆腐东坡豆腐香麻脆豆腐鱼香血旺红盅白玉蒜泥黄瓜拌马齿苋拌侧耳根山椒泡云耳炸藕夹热拌冲菜炸瓢青椒炸白菜卷酸辣白菜 酸菜胡豆瓣汤酸辣豆腐羹三鲜素汤火锅砂锅豆花泡菜咸菜小吃一种原料多种吃法家庭筵席的制作家庭常用烹调术语

## &lt;&lt;365天好吃易做的经典川菜&gt;&gt;

## 章节摘录

清蒸杂烩【用料】火腿（或红肠）50克熟猪肚75克熟猪肉50克熟猪舌50克 肉圆100克酥肉100克油发响皮100克冬笋100克平菇100克精盐5克蛋卷罐头半罐姜片3克鲜菜心250克葱段5克 胡椒面1克 味精2克 鲜汤1000克【制作】 将火腿（或红肠）。

猪肉、肚、舌，酥肉，冬笋，响皮（泡软），平菇分别切成6.5厘米长、2.5厘米宽、0.4厘米厚的片。取大蒸碗一个，先将蛋卷摆在碗正中，然后将各荤素料按颜色岔开摆成“团团转”（风车形），加入姜、葱、盐（3克）、味精、胡椒面、鲜汤（约500克），入笼旺火蒸翅。

菜心修去老筋，入沸水锅汆熟，捞出，填入蒸碗中作垫底，翻扣于汤盆内。

另将鲜汤烧沸，加入盐、味精、胡椒粉调好味，轻轻倒入汤盆内即成。

水滑肉片【用料】净瘦肉（里脊肉）250克豌豆尖10余棵番茄半个鲜蘑菇片50克姜片5克马耳朵葱10克鸡蛋清2个干细豆粉50克精盐3克胡椒粉1克味精2克料酒10克水豆粉10克化猪油30克鲜汤少许【制作】瘦肉去筋切成长约4厘米、宽2.5厘米、厚0.3厘米的薄片。

肉片码好味后，另将蛋清与干细豆粉调成蛋清豆糊，再与肉片拌匀。

番茄去皮去子，片成薄片待用。

锅置旺火上，加大半锅清水，待水烧至刚沸未沸，锅底冒出如鱼眼的水泡时（此时水温85-90℃），将肉片抖散入锅，并用竹筷轻轻拨散。

当肉片色渐洁白时，表明蛋清豆糊已受热凝固，随即以小火余1-2分钟，用漏瓢捞起，在凉水中过一道，并沥干水分。

锅置旺火上，加猪油烧热，下姜片、葱节稍炒。

出香味后续放豌豆尖、蘑菇片、番茄、肉片炒热。

烹入鲜汤，调入盐、味精、胡椒粉、料酒，推匀出锅。

酥肉烧芋儿【用料】猪五花肉500克鸡蛋2个芋儿500克精盐、鸡精、味精、胡椒粉、料酒、干细豆粉、大葱、老姜、鲜汤、精炼油各适量面粉少许【制作】五花肉去皮切大张肉片，入碗加盐、料酒、姜（铡碎）少许拌匀。

腌渍10余分钟后，下鸡蛋、干细豆粉及面粉少许搅转揉匀，使肉片裹上一层厚厚的蛋糊，再逐片放入油锅中，炸至色呈鹅黄、脂香酥脆的酥肉，改刀成块或条备用。

另起锅下少许油烧热，投入姜、葱爆香，掺入鲜汤熬煮出味后捞出渣，续下形如乒乓、大小均匀的芋儿，用中火煨至透，放入酥肉同煮几分钟，勾入盐、胡椒粉、鸡精、味精等调味，起锅时撒入葱花装盘。

【小贴士】调鸡蛋糊时滴入少许白酒，可使豆粉中的硬籽化解，炸时“不放炮”溅油伤人。

鱼香肉丝【用料】瘦猪肉150克酱油6克精盐2克醋8克白糖10克葱花60克姜米3克蒜米5克泡红辣椒末20克料酒4克水淀粉、汤各适量食用油65克【制作】猪肉修尽残余筋膜，先用刀平片成厚约0.2厘米的大片，在菜板上叠折成扁圆形的筒状，用刀切成粗如火柴棍般大小的肉丝，下盐1克、料酒及少许水在碗内抓匀后，再放入水淀粉抓匀上浆。

将白糖、酱油、盐、醋勾入碗内，加入少量的水和水淀粉制成味汁待用。

锅置火上下油，烧至五六成热时将上浆码味的肉丝放入锅内，用锅铲轻轻将肉丝炒散。

炒至肉丝伸展呈白色时，下泡红辣椒末、姜米炒香炒上色，即投入蒜米炒出香味。

再下小葱花，并倒入调好的味汁。

待炒至菜肴紧汁亮油时，滴入几滴醋即可出锅。

花椒肉丁【用料】净猪瘦肉200克花椒10克嫩黄瓜1根葱白颗20克姜米3克味精2克糖、盐、料酒、水豆粉各少量食用油75克【制作】选上好花椒去子、入沸水锅中焯一下捞出晾凉；黄瓜削皮去瓢切约厘米大小的丁；葱白洗净切粗颗；将盐、糖、味精、水淀粉调成味汁待用。

猪瘦肉修去筋膜，用刀将肉平片成约0.8厘米厚的块，然后以刀背轻捶将肉排松，再用刀跟在肉块上轻戳几下，将肉筋络斩断。

把肉先切成约0.8厘米的长条，再切成正方形肉丁，加水、盐、料酒在碗内抓匀上劲，再下水豆粉抓匀上浆。

<<365天好吃易做的经典川菜>>

锅置火上下油烧至六成热，肉丁炒散籽，续下姜米、葱颗略炒几下，即投入黄瓜、花椒烹炒出麻香味后，倒入碗中的味汁，炒匀上味后出锅。

【小贴士】此菜麻味浓厚刺激，若想减轻菜中麻味，可改用花椒油烹制。

回锅肉夹饼【用料】猪二刀腿肉350克蒜苗75克郫县豆瓣25克甜面酱10克豆豉茸3克红酱油5克味精2克料酒6克姜片3克盐、糖各少许面粉85克泡打粉适量食用油100克【制作】猪腿肉用火燎去残毛刮洗干净，置锅内煮至刚断生时取出，待晾凉后切成厚约0.2厘米、长约6厘米的长方形片；青蒜洗净以斜刀切寸节。

取面粉50克冲入适量开水拌匀成烫面团，另将剩余面粉加入少量清水、盐搓揉成生面团。然后把两种面团及泡打粉混合揉匀、搓成条后揪成10余个小面团，逐一擀成圆形薄饼，刷上一层薄油，入平锅内烙至色浅黄、外酥内软，并逐一将面团烙完成饼。

## <<365天好吃易做的经典川菜>>

### 编辑推荐

《365天好吃易做的经典川菜》考虑到家庭备料的特点，特别编写了“一料多用”的内容，读者看后，便可知道在市场上买回一种原料，也可以做出好几种美食，非常的实用。读者一书在手，基本上可以全面掌握家庭烹饪的各种技巧和手法，提高烹饪能力。

<<365天好吃易做的经典川菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>